

Gemeinsam gesund bleiben!

Merkblatt zum Verhalten in Corona-Zeiten

Die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitungen liegt uns sehr am Herzen. Zu Ihrem Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Hinweise:



Achten Sie auf einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m.
Bilden Sie vor dem Kurs und in den Pausen keine Gruppen.



Maskenpflicht bis zum Sitzplatz oder wenn der Mindestabstand von 1,50 m nicht eingehalten werden kann! Generelle Maskenpflicht ab einer Inzidenz > 100! Zulässig sind nur medizinische Masken (OP-Masken oder Schutzmasken der Standards FFP2, KN95, N95 oder vergleichbar). Alltagsmasken, Visiere oder Masken mit Ausatemventil sind nicht zulässig.



Beachten Sie die Markierungen für die Wegeföhrung und für den Abstand.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, mindestens 20-30 Sekunden mit Wasser und Flüssigseife. Ist das nicht möglich, desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich.



Beachten Sie die Husten- und Niesetikette: Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.



Vermeiden Sie Beröhrungen, Umarmungen und schütteln Sie keine Hände.



Wenn Sie sich krank föhlen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Hals- oder Gliederschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder verlassen Sie sofort den Kurs.



Informieren Sie schon beim Verdacht auf eine „Corona“-Infektion das örtliche Gesundheitsamt.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!